

нормативным актом по охране труда в ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (далее – Университет).

1.2. Спортивный зал (далее – спортзал) должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми изделиями медицинского назначения, для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Параметры микроклимата в спортивном зале в соответствии с действующими санитарными требованиями: допустимая температура воздуха должна соответствовать величине +18-20°C при относительной влажности – 40-60%, и скорости движения воздуха не более 0,1 м/с.

1.4. Напольное покрытие должно быть чистым и сухим, без сколов и повреждений. Запрещается напирать его мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждениями. На радиаторах отопления должна стоять защита.

1.5. К самостоятельной работе в качестве тренера-преподавателя по спорту, старшего тренера-преподавателя по спорту, инструктора по спорту (далее – тренер-преподаватель) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- инструктаж по пожарной безопасности;
- инструктаж по электробезопасности для не электротехнического персонала в объеме 1 группы по электробезопасности;
- обучение и проверку знания требований охраны труда;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшим.

1.6. В процессе работы на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи;
- пониженный или повышенный уровень освещенности рабочей зоны;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей, оборудования, инструмента, инвентаря;
- морально-психологические перегрузки;
- физические перегрузки.

1.7. Во время работы тренер-преподаватель проходит:

- повторный инструктаж по программе первичного инструктажа на рабочем месте не реже одного раза в полгода;
- обучение и проверку знания требований охраны труда один раз в три года;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшим один раз в три года;
- периодический медицинский осмотр один раз в год.

1.8. Тренер-преподаватель, не прошедший проверку знания в установленные сроки, к самостоятельной работе не допускается.

1.9. Тренер-преподаватель в процессе выполнения работ должен:

- знать и соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, требования настоящей инструкции, правила личной гигиены;
- владеть приемами оказания первой помощи, знать место расположения медицинской аптечки и медицинского кабинета в подразделении/корпусе университета;
- знать место расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться;
- принимать пищу, отдыхать только в специально отведенных для этого местах;
- содержать рабочее место в чистоте;
- выполнять только ту работу, которая ему поручена и не передавать ее другим лицам;
- находиться в спортивной форме и обуви, с учетом всех санитарно-гигиенических норм к одежде и месту проведения занятий (выполнения работ), а также следить за выполнением этих требований обучающимися, посетителями, занимающимися спортом (далее – занимающийся);
- знать степень физической подготовленности и функциональные возможности каждого занимающегося;
- знать и применять на практике правила эксплуатации спортивного инвентаря и своевременно проверять исправность используемого оборудования и инвентаря;
- во время работы быть внимательным, не отвлекаться, не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношение к работе.

1.10. Тренеру-преподавателю запрещается:

- выполнять работы, не входящие в круг его должностных обязанностей;
- работать с неисправным инвентарем/оборудованием, с применением небезопасных методов;
- самовольно ремонтировать электроприборы, сетевую проводку, другую технику и оборудование;
- покидать рабочее место, не предупредив непосредственного руководителя, оставлять занимающихся без присмотра;
- допускать к занятиям лиц, находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, с агрессивным поведением, не отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, малолетних детей без сопровождения взрослых, посетителей с животными;
- распивать спиртные напитки, употреблять психотропные, токсические или наркотические вещества на рабочем месте или в рабочее время, а также появляться или находиться на территории

университета в состоянии опьянения, состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсичных веществ, с остаточными явлениями опьянения;

– производить работы в болезненном состоянии, при переутомлении.

1.11. Тренер-преподаватель несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время всего учебно-тренировочного процесса, проводимого мероприятия/занятия.

1.12. К занятиям по игровым видам спорта в качестве участников допускаются лица/занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по охране труда/правилам безопасности.

1.13. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.14. О замеченных нарушениях требований безопасности на своем рабочем месте, а также о неисправностях оборудования/инвентаря тренер-преподаватель должен сообщить своему непосредственному руководителю.

1.15. К занятиям допускаются занимающиеся:

– отнесенные по состоянию здоровья к основной или подготовительной медицинской группе;

– прошедшие инструктаж по мерам безопасности при посещении спортивного зала;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

1.16. Каждый занимающийся должен:

– заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– иметь коротко остриженные ногти на руках, во избежание получения травм и микротравм;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.17. Занимающийся должен выполнять основные требования о мерах пожарной безопасности в закрытых спортивных площадках и прилегающих к ним объектах (раздевалки, душевые и т.п.).

1.18. Занимающийся должен поставить в известность тренера-преподавателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью занимающихся и/или работников Университета.

1.19. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка, при необходимости подвергнуться внеплановой проверке знания требований норм и правил охраны труда.

1.20. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за невыполнение требований настоящей инструкции. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, подвергаются дисциплинарному взысканию в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, внеочередной проверке знания требований охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. По прибытии на работу тренеру-преподавателю следует переодеться, оставить верхнюю одежду, обувь, головной убор в гардеробной или иных местах, предназначенных для хранения верхней одежды.

2.2. Надеть спортивную одежду, спортивную обувь на нескользкой подошве, убедиться в ее исправности и чистоте. Спортивная одежда должна быть чистой, не иметь развивающихся концов.

2.3. Тренер-преподаватель обязан проверить оснащенность рабочего места необходимым для работы с оборудованием, инвентарем, приспособлениями, инструментом.

2.4. Проверить исправность оборудования и инвентаря, которое требуется ему для выполнения работ, проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования, не приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования/инвентаря.

2.5. На рабочем месте тренера-преподавателя не должны находиться неиспользуемые в работе приспособления, оборудование, инвентарь.

2.6. Обо всех замечаниях и неисправности оборудования тренер-преподаватель обязан сообщить своему непосредственному руководителю.

2.7. Перед каждым занятием тренер-преподаватель должен провести инструктаж по правилам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

2.8. Каждый занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, браслеты, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;
- по команде с разрешения тренера-преподавателя зайти в зал;
- под руководством тренера-преподавателя проверить исправность и надежность оборудования и инвентаря;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять только ту работу, по которой тренер-преподаватель прошел обучение, инструктаж по охране труда, которая прописана в его должностной инструкции и к которой он допущен непосредственным руководителем.

3.2. Не допускать выполнение работ на неисправном оборудовании.

3.3. Во время работы тренер-преподаватель должен быть внимательным, не допускать спешки и выполнять работу с учетом использования безопасных методов и приемов.

3.4. Тренер-преподаватель должен:

- контролировать соблюдение правил безопасного поведения занимающимися в раздевалках, спортивном зале, месте проведения занятий;
- обеспечивать безопасное проведение учебно-тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- обеспечивать проветривание помещения при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- включать осветительные приборы при недостаточном освещении;
- проверять исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- предусматривать меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверять состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

3.5. Соблюдать правила перемещения в подразделении и на всей территории Университета, пользоваться только установленными проходами.

3.6. При использовании различных аппаратов и приспособлений необходимо руководствоваться правилами, инструкциями, изложенными в технических паспортах, прилагаемых к аппаратам. Тренер-преподаватель не должен пользоваться теми или иными приборами без предварительного обучения работе с ними.

3.7. Каждый занимающийся должен:

- соблюдать режим работы и отдыха;
- внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений и аккуратно приступить к выполнению заданий тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила поведения игровых видов спорта;
- брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя;
- использовать оборудование и инвентарь только по назначению;
- выполнять упражнения на исправных снарядах только с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу и выполнении упражнений избегать столкновений с другими занимающимися, спортивным инвентарем;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.8. При занятиях баскетболом, волейболом.

3.8.1. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы занимающиеся:

- не выполняли ведение мяча с опущенной головой, не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не передавали мяч с близкого расстояния и если его не видит другой игрок;
- не толкались в спину и не отбирали мяч со спины, не выбивали мяч сверху во время ведения его другим игроком, не передавали мяч в спину партнера, другого занимающегося;
- не толкали занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
- не выставляли пальцы вперед навстречу передаче, ловили мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- при ведении мяча не били по мячу кулаком или ладонью
- не стояли под корзиной во время тренировки/игры и выполнения бросков;
- во время передач через сетку не трогали ее руками, не толкали друг друга на сетку;
- не ставили подножек, не толкались руками и локтями;
- не делали блокировок, не вырывали мяч сзади, через бедро, одной рукой.

3.8.2. Занимающиеся должны:

- соблюдать указания тренера-преподавателя;
- во время игры соблюдать правила игры;
- при передаче мяча убедиться, что партнер/другой занимающийся готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- не передавать мяч в ноги, живот, колени другого занимающегося;
- не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение;
- при приеме мяча следить за его полетом, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только по назначению;
- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;
- по свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время передачи мяча дразнить соперника/другого занимающегося, размахивать руками перед его глазами;
- сидеть/стоять на мяче;
- виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

3.9. При занятиях футболом.

3.9.1. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы занимающиеся:

- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не передавали мяч с близкого расстояния и если его не видит другой игрок;
- не толкались в спину, не пинали мяч в спину, живот, руки партнера, другого занимающегося;
- не толкали занимающегося, подающего мяч в ворота;
- во время передач мяча не толкали друг друга, не ставили подножек;
- не били занимающегося ногой, рукой, не прыгали на занимающегося.

3.9.2. Занимающиеся должны:

- соблюдать указания тренера-преподавателя;
- во время игры соблюдать правила игры;
- при передаче мяча убедиться, что партнер/другой занимающийся готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- не передавать мяч в руки, живот, колени другого занимающегося;
- при приеме мяча следить за его движением, принимать его встречным движением ног на ступни;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;
- по свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки или пытаться сделать подножку, бить или пытаться ударить по ногам и рукам, прыгать на соперников; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- во время передачи мяча дразнить соперника/другого занимающегося, размахивать руками перед его глазами;
- сидеть/стоять на мяче;
- виснуть на каркасе футбольных ворот.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. О каждом несчастном случае, очевидцем которого был тренер-преподаватель, он должен немедленно сообщить непосредственному руководителю или в службу охраны труда; пострадавшему оказать первую помощь, вызвать скорую помощь и доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. Если несчастный случай произошел с самим работником, он должен, по возможности, обратиться в медицинское учреждение, сообщить о случившемся непосредственному руководителю или в службу охраны труда, или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с полученными указаниями. При угрозе жизни организовать эвакуацию лиц, находящихся непосредственно в зоне опасности, покинуть помещение.

4.3. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие занимающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия, порекомендовать занимающихся другому тренеру-преподавателю, сопроводить занимающегося, которому стало плохо, к медицинскому работнику или, при необходимости, вызвать скорую помощь или оказать первую помощь своими силами.

4.4. При обнаружении на металлических частях оборудования напряжения (ощущение действия электрического тока) необходимо отключить оборудование от сети и доложить непосредственному руководителю.

4.5. При возникновении поломок электроприборов, угрожающих аварией на рабочем месте, необходимо прекратить их эксплуатацию, а также подачу к ним электроэнергии.

4.6. В случае нападения, совершения хулиганских и иных противоправных действий в отношении тренера-преподавателя, других работников, обучающихся, посетителей подразделения или имущества Университета тренер-преподаватель должен:

- сообщить о нападении, хулиганских действиях непосредственному руководителю;

- действовать согласно имеющемуся алгоритму действий в ЧС.

4.7. В случае обнаружения пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры в помещении и т.п.) тренер-преподаватель должен:

- прекратить работу;
- по возможности отключить электрооборудование;
- нажать кнопку пожарной сигнализации и подать сигнал о пожаре;
- сообщить о случившемся своему непосредственному руководителю;
- немедленно вызвать пожарную охрану по телефону 01 (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию, имя, отчество, телефон);
- принять меры по эвакуации людей;

– принять, по возможности, меры по тушению пожара (используя имеющиеся средства пожаротушения) и сохранности материальных ценностей.

4.8. При получении травмы или резком ухудшении самочувствия занимающегося, немедленно прекратить занятия, оперативно известить непосредственное руководство о несчастном случае, оказать пострадавшему первую помощь или вызвать скорую помощь.

4.9. При несчастном случае немедленно освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости, вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112. По возможности сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих, для проведения расследования причин возникновения несчастного случая, зафиксировать на фото или видео. Сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

4.10. В случае получения травмы прекратить работу, по возможности, оказать себе первую помощь и поставить в известность непосредственного руководителя или попросить сделать это окружающих.

4.11. При различных повреждениях, сохраняя спокойствие и выдержку, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему до прибытия скорой помощи или медицинского работника:

– ссадина – промыть рану пострадавшего дезинфицирующим раствором, обработать ее «Бриллиантовым зеленым» раствором спиртовым 1% или йодом, наложить стерильную повязку;

– порез – промыть рану пострадавшего дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить стерильную повязку;

– кровотечение при ранении – при сильном кровотечении придать поврежденной поверхности пострадавшего приподнятое положение, наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения повязки следует ее зафиксировать и написать в записке дату, точное время, положить эту записку под жгут;

– кровотечение из носа – пострадавшему необходимо сесть, голову наклонить вперед, прижав подбородок к груди, приложить к переносице смоченный холодной водой носовой платок либо лед, завернутый в салфетку, можно закапать в нос сосудосуживающие капли от насморка;

– ушиб – наложить пострадавшему холодный компресс, забинтовать место ушиба;

– вывих – наложить пострадавшему холодный компресс, сделать тугую повязку, зафиксировать сустав, создав полную неподвижность сустава и немедленно госпитализировать (вправлять вывих самостоятельно запрещено!);

– растяжение – наложить на болезненную область пострадавшего холодный компресс на 10-15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

– перелом – открытый: остановить кровотечение, уменьшить подвижность отломков костей, зафиксировав травмированное место, в месте перелома положить стерильную повязку и наложить шину, захватывая не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), под шину положить что-либо мягкое, после чего шину необходимо плотно прибинтовать. Фиксировать конечности следует в том положении, в котором они находятся. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение. При переломах позвоночника – необходима транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком;

– поражение электрическим током – немедленно прекратить действие электрического тока, соблюдая личную безопасность, выключить рубильник, снять с пострадавшего провода сухой тряпкой. При оказании помощи необходимо быть осторожным и соблюдать меры личной безопасности, обернуть руки сухой тканью, встать на сухую доску или толстую резину,

– ожог – на место ожога наложить сухую повязку, дать пострадавшему теплое питье, при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему провести искусственное дыхание;

– обморок – уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями; обеспечить ему доступ свежего воздуха; расстегнуть воротник, пояс, одежду, дать понюхать нашатырный спирт, когда больной придет в сознание – предложить теплое питье.

– термический ожог – убрать поражающий фактор, разрезать одежду, поместить обожженную поверхность под струю холодной воды, провести обработку обожженной поверхности (компресс из влажных салфеток) и противошоковую терапию (дать обезболивающее);

– отравление – дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцовокислого калия; вызвать искусственную рвоту, дать слабительное, обложить грелками, дать обильное питье;

– сотрясение головного мозга – уложить на спину с приподнятой на подушке головой, на голову положить пузырь со льдом;

– повреждение органов брюшной полости – положить на спину, подложив в подколенную область сверток одежды и одеяла, положить на живот пузырь со льдом.

4.12. Каждый занимающийся должен:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- сообщить о пожаре в пожарную часть (по телефонам 101 или 112).

4.13. О всех нарушениях требований охраны труда, неисправностях и поломках спортивного оборудования и инвентаря, внештатных ситуациях (травма, ухудшение состояния здоровья, наличие постороннего подозрительного предмета, пожар и т.п.) немедленно проинформировать всех без исключения занимающихся, других преподавателей, работников Университета.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании рабочего дня тренер-преподаватель должен:

- организовать занимающихся для уборки и сдачи спортивного инвентаря и оборудования в место его хранения;

- организованно вывести занимающихся с места проведения занятия;

- произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал.

5.2. Обо всех неисправностях, возникших в процессе работы, сообщить непосредственному руководителю.

5.3. В конце рабочего дня необходимо вымыть руки теплой водой с мылом, по возможности, принять душ.

5.4. При необходимости проветрить помещение.

5.5. Не допускается нахождение работника на рабочем месте, в производственных помещениях, на территории подразделения и на территории Университета после окончания рабочего дня без разрешения непосредственного руководителя (за исключением аварийной ситуации).

5.6. Каждый занимающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;

- обеспечить тренеру-преподавателю проверку всех присутствующих на данной спортплощадке;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке: снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом лицо и руки, по возможности, принять душ.